

# Lezing voor yoga opleiding Jaar 1

2019-2020

Ann G.

29 februari 2020

## VAN EGO NAAR ESSENTIE

De titel van deze lezing verwijst naar drie dingen :

1. Het is een gelijknamig boek dat ik las een 15-tal jaar geleden, van Barbara Marx Hubbard, en waarmee mijn spirituele zoektocht, die reeds bezig was vanaf mijn kindertijd, in een versnelling kwam

2. Het is de essentie van yoga zelf voor mij (=woordspeling!) Ik heb gaandeweg in mijn leven, op mijn zoektocht naar “waarheid” sinds mijn kinderjaren ontdekt dat yoga zowel een antwoord biedt op vele van mijn levensvragen alsook een oplossing voor vele van mijn problemen maar vooral ook een weg naar meer en hoger bewustzijn om nog meer dienend en liefhebbend in het leven te staan en zo de wereld te ‘verbeteren’ =mijn 'stokpaardje', of beter gezegd mijn leitmotiv, drive sinds mijn kinderjaren daar mijn steentje toe bij te dragen

3. Persoonlijke betekenis:

Van ego naar Essentie

dat is voor mij mijn yogaweg

Op die weg reikt yoga allerlei instrumenten aan

om beetje bij beetje alle ballast die het ego, en hier mijn ego in het bijzonder, met zich meebrengt, los te laten

Alle externe afleidingen op te merken en los te laten

daarmee bedoel ik: alles wat niet bijdraagt tot de hierboven uitgelegde Essentie en essentie

maar vooral ook alle interne afleidingen loslaten

de onophoudelijke gedachtenstroom die binnenkomt

waarin ik anders voortdurend dreig meegesleept te worden

en waarin ook heel veel, of vooral, negatieve gedachten zitten

door conditionering, programmering van het onderbewuste dus  
en al wat ik gedurende mijn leven reeds meemaakte  
en niet enkel alles wat mij overkwam  
maar ook mijn eigen fouten  
die gedachtenstroom op te merken  
mij daar niet mee identificeren  
los te laten

Op dit eigenste moment  
bij het schrijven van deze eerste regels  
ervaar ik het al...  
hoe snel ik mezelf 'verlies'  
hoe snel ik in stress, in interne overdrive ga  
door negatieve programma's opgeslagen in het onderbewuste  
mijn hartslag versnelt, slaat op hol bij de gedachte  
'ik ga dit niet tijdig af krijgen!',  
of 'dit zal niet goed genoeg zijn', en  
'wat zullen de anderen wel van mij denken?'  
dit kan niet de bedoeling zijn...  
zeker niet van een yogaopleiding...  
ik stop met schrijven...  
ga terug naar yoga  
ik volg mijn adem met mijn aandacht  
maak contact met mijn lichaam en  
leg mijn handen op borst en buik  
om het mijn lichaam nog meer duidelijk te maken  
'het is OK, het is goed zo, het is goed zoals je bent, zoals je nu bent  
alles komt goed  
ga maar terug naar balans, naar rust, naar evenwicht  
met je aandacht naar binnen,  
naar puur Bewustzijn  
naar dat grote Veld  
maak contact met die grotere Intelligentie  
de Bron van alles  
daar vind je steeds wat je zoekt  
het is daar al allemaal aanwezig  
je hoeft hiervoor niets te doen  
enkel te ZIJN  
te luisteren  
te voelen  
je ego opzij te zetten  
je gedachten van 'je bent niet genoeg' los te laten  
je bent één met die Bron,  
de Essentie

### Beschrijving van mijn weg 'naar beneden'

Een beetje meer uitleg over  
mijn ego-ervaringen,  
die in 2016 leidden tot een totale, complete burn out

fysiek, mentaal, psychisch, emotioneel  
illustreert ook in mijn leven  
dat wat Atma Muni ons vertelt aan het begin van het jaar...  
namelijk hoe negatieve ervaringen naar groei, spirituele groei kunnen leiden  
naar iets beters, mooiers dan daarvoor....

Mijn pad in de wereld is er altijd één geweest van engagement  
engagement: voor een betere wereld  
steeds nadenkend over de grote wereldproblemen:  
waarom? Hoe komen ze er?  
En vooral: hoe deze oplossen?  
Deze vragen wegen/wogen zo zwaar door, werden zo alles overheersend,  
dat ik soms het gevoel kreeg alsof ik er alleen voor stond om ze op te lossen,  
alsof dat enkel mijn verantwoordelijkheid was.... :  
derde en vierde wereld, de armoede ver weg en hier  
rijk - arm : onevenwicht dus...  
het milieu  
ook daar is balans nodig  
in de verhouding mens – zijn economische behoeften – het ecosysteem 'aarde'  
dat evenwicht is verstoord  
door onze collectieve ego's  
die vaak dan maar de andere kant opkijken  
dat engagement zette ik voor het eerst om in een grotere actie rond het jaar 1984  
met de stickerverkoop voor Life Aid  
n.a.v. de hongersnood in Ethiopië,  
die me zo aangreep en nog steeds naar de keel grijpt als ik eraan denk  
actie die ik op school lanceerde en die uitbreidde van de klas naar de hele school,  
met een opbrengst van om en bij de 200.000 frank (zo'n 5000 euro)  
het was me ver boven mijn hoofd uitgegroeid: stress!!!!

Want helaas is mijn karakter ook perfectionisme  
heel streng zijn voor mezelf  
het altijd beter willen doen, het is nooit goed genoeg  
de lat wordt altijd hoger gelegd voor mezelf  
althans zo ervaar ik het...  
maar het is mijn ego die dat doet  
en veel minder de buitenwereld  
niemand had me immers verteld dat die stickerverkoop zo groots moest worden...!

En helaas is er ook mijn compleet gebrek aan zelfvertrouwen,  
minderwaardigheidsgevoel  
en enorme stress die hiermee gepaard ging,  
eigenlijk al van kindsbeen af.  
Ik herinner me nog levend hoe ik bevend een spreekbeurt hield of  
een (soms zelfgemaakt) gedicht voordroeg voor de klas in het begin van het middelbaar,  
ondanks goede voorbereiding en goede punten/waardering achteraf  
en het dan zelf nog niet goed genoeg vond...,  
mijn eerdere successen niet als voorbeeld nam voor meer zelfvertrouwen,  
maar eerder ging zoeken in wat nog voor verbetering vatbaar was,  
of spijt hebben over hetgeen ik nog vergeten te zeggen was,  
over de kans die ik had laten liggen om nog die of die boodschap mee te geven...

Dit trok ik later uiteraard ook door in het beroepsleven  
eerst even in het onderwijs  
waar ik met een halftijds uurrooster  
ongeveer 1,5 x een voltijdse job had door de lesvoorbereidingen  
naast het vrijwillig begeleiden van leerlingen met sociale, familiale of leermoeilijkheden buiten de  
lesuren  
en later in de administratie  
waar ik nooit zag op een uur, een avond, neen zelfs niet op een weekend,  
om de perfecte nota af te leveren  
waarin alle ideeën en boodschappen stonden uitgewerkt die ik meende te moeten doorgeven  
die er vaak dan weer uitgehaald werden hogerop in de hiërarchie  
in mijn mondelinge presentaties, helemaal uit mijn comfortzone, maar idem dito  
En iemand die dan zoveel en met zoveel inzet werkt,  
krijgt er dan alsmaar meer werk en verantwoordelijkheid bij...  
maar wat een stress steeds, wat een fysieke en mentale stress...  
die geleidelijk aan chronisch werd  
niets toxischer voor lichaam en geest...  
jarenlang teveel gas gegeven en de rempedaal niet weten staan  
was de conclusie van de dokters...  
als resultaat van jarenlange conditionering, negatieve programmering

Het zal jullie ook niet verwonderen dat ik ook HSP ben, 'high sensitive person', hoogsensitief  
niet dat ik snel kwaad word, lichtgeraakt ben of 'lange tenen' heb, helemaal niet  
wel dat ik continu overspoeld wordt door prikkels  
waarmee mijn hersenen permanent 'de handen vol' hebben om die te verwerken,  
mijn hersenen die dus permanent overwerkt zijn  
en zo voel ik me dikwijls ook  
ook al had ik die dag vrijaf bijvoorbeeld  
ook ben ik heel gevoelig,  
gecombineerd met een groot rechtvaardigheidsgevoel  
en een sterke interne drive en verlangen om de dingen ten goede te veranderen  
permanent zijn mijn hersenen ook aan de slag met visies voor oplossingen  
niet perse dat ik daar steeds iets concreets mee kan doen,  
zoveel komt er binnen....  
mijn systeem heeft er dus ook permanent een hele brok aan om deze emoties te processen  
waarbij dus ook mijn gedachten nooit stilstaan  
en er zich permanente feedback loops ontwikkelen tussen gedachten en gevoelens

Mijn ego ervoer en ervaar ik ook doorheen mama's ziekte en stervensproces  
en doorheen het rouwproces waarin ik me momenteel bevind  
de gedachten en verwijten van :  
waarom dit en waarom dat?  
me volle gas weer smijten  
nu op de vraag hoe genezen of tegenhouden van de ziekte  
op een meer natuurlijke en complementaire, holistische/integrale wijze  
analyse van de medische en andere keuzes  
had ik maar dit of had ik maar dat...  
heb ik genoeg gedaan?  
misschien had ik haar zus of zo nog wel kunnen helpen?  
heb ik alles gezegd?  
NEEN ! er was nog zoveel te zeggen,  
te vertellen dat ik haar nooit vertelde....

heb ik haar vergeving gevraagd voor alles  
wat men als kind en daarna een mama zoal kan aandoen ?  
ja, maar misschien is één keer niet genoeg,  
ook al veegde ze het zelf van tafel als van geen tel...  
enkel de liefde blijft,  
de onuitgesproken liefde voor elkaar  
ik heb haar bedankt, ja zeker  
maar ook zoveel 'for granted' aangezien, als normaal  
ik heb ook te weinig gezegd WAAROM ik haar dankbaar ben  
wat ze voor mij, voor ons allemaal betekende...  
de dingen niet genoeg benoemd  
het is in onze familie niet de gewoonte om te praten over gevoelens...  
die tekst op haar uitvaart die ik voorlas, was mooi  
maar had ik eerder moeten schrijven...  
ja, ze had hem zelf moeten horen  
alle teksten van kinderen en kleinkinderen...  
misschien zou ze dan pas echt weten hoeveel we van haar hielden...

Maar een ego gevuld met verwijten en spijt  
is niet de yogaweg  
want het houdt ons weg van de Essentie

Een ego gevuld met verdriet over verlies  
gehechtheid aan de vorm  
ook niet...  
want het duidt erop dat ik nog een lange weg van onthechting te gaan heb  
er blijkt ook uit  
dat het woord 'yoga' nog niet helemaal begrepen of doorgedrongen is  
'yoga' is 'verenigen, één worden, één zijn'  
mijn mama heeft dan wel haar lichaam verlaten  
maar zoals met elk mens, met alles wat is  
ben ik ook één met haar  
is ze in mij  
heel voelbaar, heel tastbaar  
als ik het maar stil maak  
als ik maar luister  
mijn ego opzij zet  
dan kan ik zeggen, voelen:  
kijk mama, kijk met me mee naar deze prachtige bloem  
voel haar zachtheid met mijn handen  
ruik met me mee haar heerlijk parfum...

Hoger geschetste korte levensgeschiedenis is zowat wat mijn ego kan aanrichten in mezelf  
hoe zelfdestructief het wel kan zijn...  
als het niet gecorrigeerd wordt

Ik ging hier ook nog een woordje zeggen over  
ego in de wereld  
en wat het zoals kan aanrichten daar  
maar daar is helaas geen tijd voor...  
en bovendien spreekt dat nogal voor zich,  
zeker voor een bewust(er) publiek als jullie, hoeft dat geen betoog...

Ego is verantwoordelijk voor alle persoonlijke en voor alle wereldproblemen  
maar wat is ego?

Ego is een separatie gedachte, dat we gescheiden, los staan van elkaar  
wat ons egoïstisch en angstig maakt

—> wat leidt tot alles wat mis gaat:

Wat we onszelf aandoen

Anderen aandoen

De planeet aandoen:

grote totale systeemcrisis die ons bestaan bedreigt!

En dit op alle vlakken:

politiek, economisch, ecologisch, sociaal, op niveau van onze psyche en op niveau van onze harten....

### Beschrijving van mijn weg 'naar boven', mijn spiritueel pad, naar Essentie

Yoga als antwoord op mijn levensvragen

die dan van binnenuit komen

yoga als oplossing voor alle hoger geschetste problemen

yoga, mijn weg naar meer bewustzijn

yoga, mijn zoektocht naar mijn Essentie

yoga, mijn eyeopener om de Essentie in ieder mens te zien

om zo mijn engagement in de wereld niet op de ego-manier

maar op de Essentie-wijze verder te zetten

met meer gemak, meer blijheid & plezier, meer gezondheid & energie

Dit is wat de verschillende yoga-'onderdelen' voor mij zoals betekenen:

#### Pranayama

om te ankeren

te centeren

het stil te maken

in contact te komen met mijn Ware Zelf

pranayama is bovendien ook heel belangrijk voor mij sinds ik in 2016 ook last had van hyperventilatie

waarvan ik mezelf 'genas', bevrijdde door oefenen

van een zo traag mogelijke, rustgevende buik- en yoga-ademhaling

#### Asana's

voor beweging en dus gezondheid, fysiek

maar ook mentaal

want door beweging kom ik mentaal tot rust

vertraagt mijn innerlijke gedachtengang

wat leidt tot meer welzijn, welbevinden,

kortom ook weer evenwicht, balans

en voor iemand als ik, die graag fysiek bezig is, horen asana's beoefenen er echt bij

### Kirtana

om meer bij mijn kern te komen  
om de trillingen, die leven zijn!  
te voelen  
het leven in alle celletjes in mijn lichaam te voelen  
maakt blij !  
groot geluk dat opborrelt uit mijn diepste 'Ik Ben'  
maakt dankbaar !  
dankbaar zomaar, voor 'niets'  
en dankbaar voor alles !  
maakt contact met de kern van alles

### Yama/Nyama

een leidraad voor het leven  
vooral AHIMSA is een straffe!  
'geweldloosheid', niet oordelen, veroordelen  
onthechting, loslaten  
loslaten van de vorm  
bij de overgang van ons mama  
elk moment aanvaarden zoals het is  
OK met wat is  
gaandeweg ontdek en begrijp ik en vermindert mijn weerstand tegen AHIMSA:  
dit is geen passiviteit!  
maar wel overgaan tot respectvolle en liefdevolle respons  
vanuit mijn Ware Zelf, mijn Essentie, in plaats van vanuit van ego-zelf,  
overgaan tot spreken of tot doen vanuit mijn diepste Zelf  
in puur Bewustzijn  
steeds in contact met de Bron  
tappend uit die oneindige stroom van liefde  
die wij geroepen zijn  
om concreet vorm te geven in ons leven  
elk op zijn of haar manier  
elk vogeltje zoals het gebekt is

### Meditatie

gedachten stil leggen  
mijn ego opzij zetten  
naar de Essentie gaan  
in puur Bewustzijn  
de Bron  
die liefde is  
waar wij één mee zijn  
net als met alles en iedereen  
vleesgeworden liefde  
waarvoor wij hier zijn  
om die liefde 'te doen'  
onophoudelijk  
en steeds opnieuw...  
met vallen en opstaan  
steeds terugkerend naar de Bron  
voor nieuwe energie

nieuwe inspiratie  
die komt in het moment  
als men maar 'aangesloten' is  
op die onophoudelijke flow van Liefde en Leven!

Meditatie heeft inderdaad vele voordelen  
meditatie creëert ook een ripple effect heb ik gevoeld  
het werkt doorheen de dag  
als ik het maar een tijd regelmatig doe  
nieuwe hersenconnecties (netwerken, pathways) worden gemaakt  
andere verlaten ('fire en wire')  
negatieve programmeringen van het onderbewuste uit het verleden, worden gedeletet  
onbewuste patronen eerst bewust maken, opgemerkt  
om deze negatieve patronen dan te kunnen doorbreken  
ik word rustiger  
mijn hartslag verlaagt  
ik voel me ook fysiek gezonder  
het heeft ook een positieve impact op het immuunsysteem  
en zelfs op onze levensverwachting, doordat het de productie van telomerase zou stimuleren,  
waaruit onze telomeren zijn opgebouwd  
(= de uiteinden van ons DNA, die verhinderen dat het ontrafelt, cf. de uiteinden van een veter, die  
verhinderen dat die ontrafelt en dus stuk gaat, veroudert)  
en na een tijd  
grijpen belangrijke shifts plaats:  
cultiveren van aanvaarding, OK zijn met elk moment zoals het is  
ontwikkelen van klaarheid over dingen  
de antwoorden op mijn vragen komen steeds meer van binnenuit  
in plaats van ze buiten mezelf te zoeken  
ook ervaar ik regelmatig synchroniciteit:  
ik loop een tijdje rond met een vraag  
en het antwoord komt 'als vanzelf' naar me toe  
ook het schrijven gaat gemakkelijker, alles eigenlijk

We ontwikkelen creativiteit  
we worden een betere luisteraar  
we maken bewustere keuzes  
we worden milder  
beseffend dat ieder zijn best doet op zijn manier,  
met wat hij/zij weet/kan op dat moment  
we worden betere versies van onszelf  
emotioneel evolueren we van klagen naar dankbaarheid  
we vergeven gemakkelijker  
onze keuzes komen meer vanuit het onvoorwaardelijke  
we zijn meer reflecterend, overpeinzend  
minder in ons reptielenbrein (amygdala)  
= gebruiken minder onze reflexen  
trainen ons aandachtscentrum (neocortex)  
in onze daden zit meer doel  
ook in de dagdagelijkse  
we worden ons meer en meer bewust

Steeds vaker op de dag en gedurende langere periodes



ga ik bewust stilstaan bij dingen  
de dingen omarmen, appreciëren zoals ze zijn  
in liefde, blijheid en dankbaarheidsmodus gaan  
door beoefenen van wat ik noem: mijn eigen 'hartmeditatie'

→ ademhaling volgen, voelen:

- inademen: dankbaarheid, liefde voelen, licht van de Bron inademen
- uitademen: blijheid, liefde uitademen, uitstralen naar iedereen en alles

me overgeven aan de onvoorwaardelijke stroom van liefde en dankbaarheid in het NU  
ik doe dit ook als er een bepaald probleem is/voel met iemand

Voor mensen zoals ik  
die vaak een 'tekort aan energie' voelen  
beseffen dat er in elk moment eigenlijk steeds genoeg energie voorhanden is  
energie kan immers niet verloren gaan (Einstein!)  
enkel getransformeerd worden van vorm  
ons ego 'uit de weg' doen gaan  
voor de onophoudelijke stroom van energie  
interne 'blokkades' opheffen  
blokkades van pijn over het verleden en angst voor de toekomst  
en in de flow van liefde, dankbaarheid en blijheid te gaan

Of om het met Rumi te zeggen:  
je taak is niet liefde te zoeken  
wel om al je barrières ernaar op te ruimen

De Essentie in de anderen, in iedereen zonder uitzondering kunnen zien:  
I see YOU  
cf. boek 'Van ego naar Essentie' van Barbara Marx Hubbard  
waarin ze haar zoektocht en oefening naar meer bewustzijn beschrijft

Love, serve, remember  
ons herinneren wie we zijn  
Eén met de Bron  
die liefde is

Hartmeditatie  
is dus één concrete manier waarop ik in die modus ga

En zo maak ik de cirkel stilaan rond  
van de eerste decennia van mijn leven extern ' bezig' zijn  
naar de volgende jaren (eerst noodgedwongen) op zoek naar binnen  
en stilaan ook die twee verenigd in één  
yoga... verenigen